

Ponedjeljak		Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	3 kuvana jaja + ovsene pahuljice	3 jaja + 200gr pirinca	150gr ovsenih, 3 jajeta, 30gr lesnika	150gr. ovsenih, banana, 100gr mladog sira.	4 belanca, 150gr ovsenih	Kajgana, dva jaja cela skuvana, 100gr ovsenih	200gr tunjevine, krastavac salata, 150gr ovsenih.
2	200gr. krompira + salata	2 kuvana jaja +200gr Ella sira.	200gr. belog mesa, 100gr pirinca I salata	Tuna(konzerva), 3 jajeta, salata	200gr. Ella sira, 2 kuvana jaja, 25gr. oraha	200gr belog mesa, 100gr pirinca I salata	2 kuvana jaja, Ella sir, 25gr oraha.
3	200gr. belog mesa, 150gr. pirinca I salata	200gr. belog mesa, salata.	300gr. belog mesa, 150gr. pirinca I salata	300gr. belog mesa, salata	200gr. pilecich prsa, salata	300gr belog mesa, sir, salata	200gr belog mesa, 100gr pirinca.
4	Voce -Banana, limun, jabuke.	300gr. belog mesa, salata, 150gr. pirinca	200gr. Ella sira I 50gr. badema.	sir 150gr, salata.	300gr. belog mesa, salata	200gr Ella sira, 50gr badema	200gr Ella sira I 50gr. badema
5	Sir, kefir ili jogurt	Ella sir 200gr I 30gr. badema	Voce po izboru.	Solja Ella jogurta, 3 cela jajeta, salata.	Pirinac I jaja	Voce po izboru.	Piletina sa krompirom

- **3,5 Vode ciste u toku dana piti, 20 minuta pre obroka I sat vremena nakon.**
- **Hidratacija tokom treninga 1L najvise na treningu popiti.**
- **Akcentat na kuvano, bareno.. Nikako przenje na ulju.**
- **190GR. proteina unositi na dan.**

- **570 dnevni unos ugljenih hidrata.**

Vladimir Petrovic
